



# PENCEGAHAN STUNTING DI LINGKUNGAN PAUD



Penulis :

Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.

Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.

Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.



**Pencegahan Stunting  
di Lingkungan PAUD**  
©2022



☎ 0858 5343 1992  
✉ [eurekamediaaksara@gmail.com](mailto:eurekamediaaksara@gmail.com)  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-443-3





# **PENCEGAHAN STUNTING DI LINGKUNGAN PAUD**

**Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.**  
**Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.**  
**Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.**



**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**



## PENCEGAHAN STUNTING DI LINGKUNGAN PAUD

**Penulis** : Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz.,  
M.P.H.  
Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.  
Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Rizki Rose Mardiana

**ISBN** : 978-623-487-443-3

Diterbitkan oleh: **EUREKA MEDIA AKSARA,**  
**DESEMBER 2022**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan  
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian  
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan  
dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam,  
atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin  
tertulis dari penerbit.



## KATA PENGANTAR

Masalah stunting pada anak merupakan masalah gizi yang harus segera dituntaskan, karena masalah ini berhubungan dengan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia di masa dewasa. Salah satu sasaran konvergen pencegahan stunting adalah balita, sehingga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menjadi intervensi utama dalam percepatan pencegahan stunting. Layanan PAUD berkualitas berkontribusi dalam program percepatan pencegahan stunting terhadap anak usia 0-6 tahun, khususnya dalam penyediaan akses pendidikan dan promosi stimulasi anak usia dini, serta pemantauan tumbuh kembang anak.


Buku ini diharapkan menjadi acuan untuk para pendidik PAUD terkait upaya pencegahan stunting melalui pemenuhan kebutuhan gizi anak yang seimbang dan praktik PHBS di kehidupan sehari-hari. Kami sangat berterimakasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penulisan buku ini. Kami menyadari masih terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan buku ini, sehingga kritik dan saran masih diperlukan. Melalui buku ini, diharapkan dapat membawa manfaat dan meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri pendidik PAUD dalam menyampaikan pesan-pesan gizi dan kesehatan.

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB 1 STUNTING .....</b>	<b>1</b>
A. Ciri-ciri Stunting?.....	2
B. Stunting di Indonesia.....	3
C. Penyebab Stunting .....	5
1. Praktek Pengasuhan yang Kurang Baik.....	5
2. Terbatasnya Layanan Kesehatan dan Layanan Pemeriksaan Kehamilan yang Berkualitas.....	6
3. Kurangnya Akses untuk Mendapatkan Makanan Bergizi .....	7
4. Kurangnya Akses Terhadap Air Bersih dan Sanitasi .....	7
D. Dampak Stunting .....	8
E. Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).....	9
<b>BAB 2 GIZI ANAK PRASEKOLAH.....</b>	<b>11</b>
A. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah .....	12
B. Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Prasekolah.....	14
C. Tips Anak Makan Bergizi.....	25
D. Masalah Makan pada Anak Prasekolah.....	28
E. Menciptakan Suasana Makan yang Menyenangkan.....	31



<b>BAB 3 PHBS DI LINGKUNGAN PAUD.....</b>	<b>32</b>
A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) .....	33
B. Kebersihan dan Kesehatan Diri.....	33
C. PHBS di Sekolah.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>TENTANG PENULIS .....</b>	<b>46</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anak Normal dan Stunting .....	3
Gambar 2 Distribusi Geografis Prevalensi Stunting Menurut Provinsi .....	4
Gambar 3 Kerangka Konsep Terjadinya Stunting.....	5
Gambar 4 Dampak Jangka Pendek dan Panjang Stunting .....	8
Gambar 5 Perbandingan Perkembangan Otak Anak.....	9
Gambar 6 Kaitan Kesehatan Anak Prasekolah dengan Stunting.....	10
Gambar 7 Tumpeng Gizi Seimbang .....	16
Gambar 8 Isi Piringku Balita .....	24





**BAB**

**1**

**STUNTING**





## A. Ciri-ciri Stunting?

**Stunting** merupakan **kondisi kegagalan mencapai potensi pertumbuhan** balita yang terjadi dalam **jangka waktu yang lama** atau kronis.

Kondisi kegagalan pertumbuhan pada anak balita disebabkan oleh karena **kurangnya asupan gizi dalam waktu lama** dan **terjadinya infeksi berulang**. Kedua faktor tersebut dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, namun kondisi stunting baru nampak setelah bayi 2 tahun.



Gambar 1 Anak Normal dan Stunting

### Ciri-ciri Stunting

1. Panjang/tinggi badan anak **lebih pendek dari anak seusianya** (Standar dapat dilihat di buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dan beberapa dokumen lainnya). Berdasarkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) anak balita dikategorikan stunting apabila nilai z-scorenya kurang dari -2SD/standar deviasi (*stunted*) dan kurang dari -3SD (*severely stunted*).
2. Tingkat kecerdasan kurang
3. Anak lebih rentan menderita penyakit infeksi.

### B. Stunting di Indonesia

1. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan pada 2018 30,8% anak balita di Indonesia mengalami stunting. Walaupun prevalensi stunting menurun dari angka 37,2% pada tahun 2013, namun angka

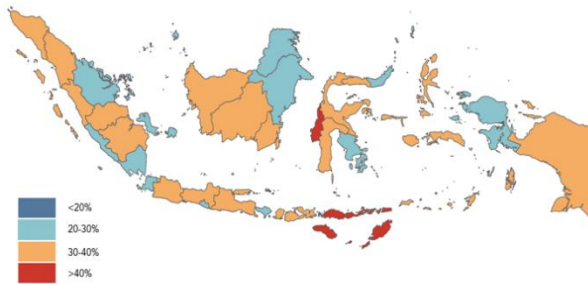
stunting tetap tinggi dan masih ada 2 (dua) provinsi, dengan prevalensi di atas 40%.

2. Berdasarkan hasil SSGI 2021, prevalensi stunting menunjukkan penurunan dari 27,7% di tahun 2019 menjadi 24,4%.



**Stunting**  
(Panjang badan/ Tinggi badan menurut umur <-2SD)  
24,4%  
(SSGI, 2021)

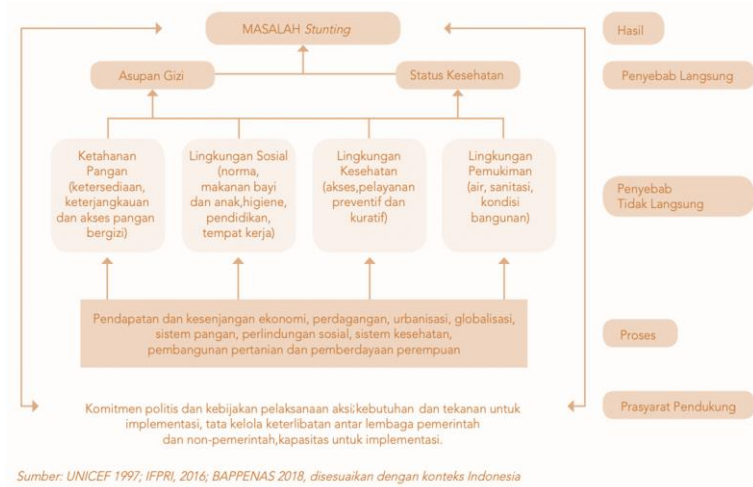
3. Terdapat 360 kabupaten/kota yang merupakan lokasi khusus (lokus) stunting di Indonesia.



Sumber: Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan, 2018

Gambar 2 Distribusi Geografis Prevalensi Stunting Menurut Provinsi

## C. Penyebab Stunting



Gambar 3 Kerangka Konsep Terjadinya Stunting

Stunting disebabkan oleh banyak faktor, khususnya yang berkaitan dengan 1000 HPK (mulai masa prakonsepsi, masa kehamilan, hingga anak berusia 2 tahun), sehingga intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting. Beberapa faktor tersebut meliputi :

### 1. Praktek Pengasuhan yang Kurang Baik



- a. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan.
- b. 60 % dari anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan

Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif

- c. Rendahnya praktek pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif
- d. Praktek pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang kurang tepat.

## **2. Terbatasnya Layanan Kesehatan dan Layanan Pemeriksaan Kehamilan yang Berkualitas**



- a. 1 dari 3 anak usia 3-6 tahun tidak terdaftar di Pendidikan Anak Usia Dini
- b. 2 dari 3 ibu hamil belum mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)/suplemen zat besi yang memadai
- c. Menurunnya tingkat kehadiran anak di Posyandu (dari 79% di 2007 menjadi 64% di 2013)
- d. Tidak mendapat akses yang memadai ke layanan imunisasi

### 3. Kurangnya Akses untuk Mendapatkan Makanan Bergizi



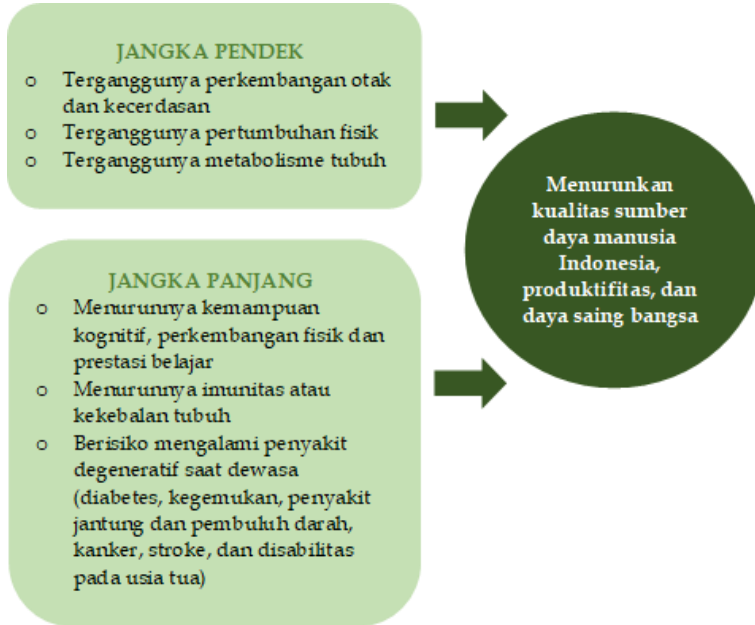
- a. 1 dari 3 ibu hamil anemia
- b. Makanan bergizi mahal

### 4. Kurangnya Akses Terhadap Air Bersih dan Sanitasi



- a. 1 dari 5 rumah tangga masih BAB di ruang terbuka
- b. 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih

## D. Dampak Stunting

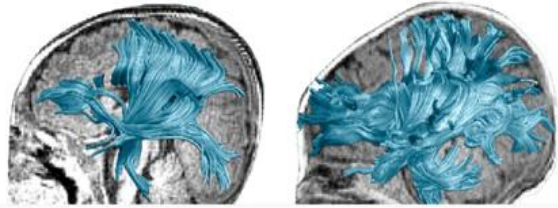


Gambar 4 Dampak Jangka Pendek dan Panjang Stunting

Penurunan stunting penting dilakukan sedini mungkin untuk menghindari dampak jangka panjang yang merugikan seperti terhambatnya tumbuh kembang anak. Stunting mempengaruhi perkembangan otak sehingga tingkat kecerdasan anak tidak maksimal. Hal ini berisiko menurunkan produktivitas pada saat dewasa. Stunting juga menjadikan anak lebih rentan terhadap penyakit. Anak stunting berisiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasanya. Bahkan, stunting dan berbagai bentuk masalah gizi



diperkirakan berkontribusi pada hilangnya 2-3% Produk Domestik Bruto (PDB) setiap tahunnya.



Perkembangan Otak  
Anak *Stunting*

Perkembangan Otak  
Anak Sehat

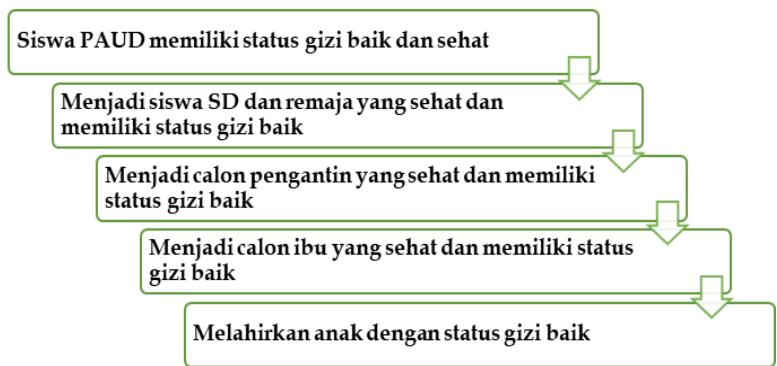
*Sumber: Nelson 2017, Reprinted with permission*

Gambar 5 Perbandingan Perkembangan Otak Anak

### **E. Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)**

Memberikan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Universal yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) melalui Program Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Beberapa kegiatan yang dilakukan berupa :

1. Perluasan dan peningkatan mutu satuan PAUD.
2. Peningkatan jumlah dan mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PTK) PAUD.
3. Penguatan orang tua dan masyarakat.
4. Penguatan dan pemberdayaan mitra (pemangku kepentingan, stakeholders).



Gambar 6 Kaitan Kesehatan Anak Prasekolah dengan Stunting

Pencegahan stunting di lingkungan PAUD dapat dilakukan melalui :

1. Pemenuhan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan
2. Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)



**BAB**

**2**

**GIZI ANAK  
PRASEKOLAH**





## A. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah

Fungsi zat gizi dalam tubuh :

### 1. Menghasilkan zat tenaga

Karbohidrat merupakan zat gizi utama penghasil energi bagi tubuh. Ikatan organik dalam karbohidrat mengandung karbon yang dapat dibakar dan menghasilkan tenaga, sehingga disebut dengan **zat tenaga**.

### 2. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Protein merupakan bagian terbesar pada jaringan tubuh. Protein berfungsi untuk pembentukan sel, memelihara sel, dan mengganti sel-sel yang rusak, sehingga disebut dengan **zat pembangun**.

### 3. Mengatur proses tubuh

Mineral dan vitamin digunakan untuk mengatur proses tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses oksidasi (pengikatan senyawa dengan oksigen), fungsi normal syaraf, dan otot, serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua. Air digunakan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa/ekskresi dan lain-lain. Zat gizi dalam proses ini dinamakan **zat pengatur**.



Angka kecukupan **energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air** yang dianjurkan untuk anak prasekolah (per orang per hari)

1400 kkal	25 gram	50 gram	220 gram	19 gram	1450 ml
Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat	Air

Angka kecukupan **vitamin** yang dianjurkan untuk anak prasekolah (per orang per hari)

450 RE	15 mcg	7 mcg	20 mcg	45 mg	0,6 mg	0,6 mg
Vit A	Vit D	Vit E	Vit K	Vit C	Vit B1	Vit B2

450 RE	15 mcg	7 mcg	20 mcg	45 mg	0,6 mg	0,6 mg
Vit B3	Vit B5	Vit B6	Folat	Vit B12	Biotin	Kolin

Angka kecukupan **mineral** yang dianjurkan untuk anak prasekolah (per orang per hari)

1000 mg	500 mg	10 mg	120 mg	900 mg	2700 mg	1 mg
Kalsium	Fosfor	Besi	Iodium	Natrium	Kalium	Flour

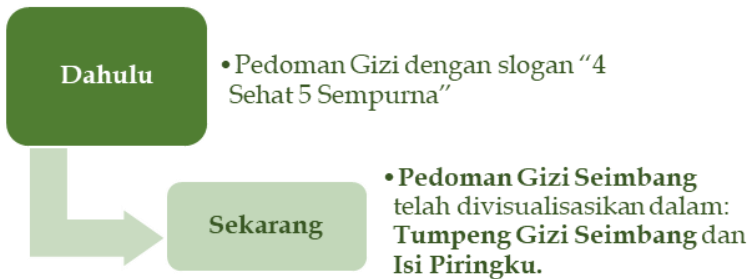


**Catatan :**

1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) ini berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang AKG yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.
2. Untuk kelompok umur 4-6 tahun

## **B. Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Prasekolah**

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



### **1. Tumpeng Gizi Seimbang**

TGS terdiri dari empat lapis susunan berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas



semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantaun berat badan untuk mempertahankan berat badan normal.

Selain itu, semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil, yang berarti semakin kecil dianjurkan untuk dikonsumsi. Sedangkan, pada lapisan bagian tumpeng yang semakin bawah, berarti semakin dianjurkan dikonsumsi dalam jumlah yang lebih besar.

#### ❖ 4 Pilar Prinsip Gizi Seimbang

- 1) Mengonsumsi anekaragam pangan
- 2) Membiasakan perilaku hidup bersih
- 3) Melakukan aktivitas fisik
- 4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur



Gambar 7 Tumpeng Gizi Seimbang

### Lapisan pertama (terbawah)

Kelompok karbohidrat, berfungsi untuk sumber energi anak dalam belajar dan bermain. kelompok sumber karbohidrat, contohnya nasi, jagung, sereal, singkong, gandum, roti, kentang, ubi, dan mie.





Dikonsumsi dengan jumlah paling banyak dalam satu hari. Disarankan untuk makan 3 - 4 porsi dalam sehari.

### Lapisan kedua

Kelompok sayur dan buah berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat. Kelompok sayuran terdiri dari berbagai macam sayuran yang berwarna hijau, oranye, merah, dan putih. Kelompok buah-buahan terdiri dari berbagai macam contoh buah seperti apel, jeruk, pisang, semangka, pepaya, jambu, dan buah lainnya. Sayur dikonsumsi 3 - 4 porsi dalam satu hari dan makan buah 2 -3 porsi dalam satu hari.





### Lapisan ketiga


Kelompok protein, yang terdiri dari protein dari sumber hewan (protein hewani) maupun protein yang berasal dari tanaman (protein nabati). Contoh sumber makanannya meliputi ikan, daging ayam, daging sapi, telur, susu, keju, tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Sumber protein dikonsumsi 2 -4 porsi dalam satu hari.



### Lapisan keempat (teratas)

Kelompok makanan tambahan, seperti gula, minyak, mentega, margarin, dan garam. Kelompok ini hanya boleh dimakan kadang-kadang atau dengan porsi yang kecil, karena jika berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, seperti kegemukan,





tekanan darah tinggi, dan lainnya.

**Mengapa perlu konsumsi makanan yang beranekaragam?**

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Semakin beraneka ragam makanan yang dikonsumsi, maka akan semakin banyak kebutuhan zat gizi yang terpenuhi.

Selain itu, saat mengonsumsi makanan beragam, terdapat interaksi antar zat gizi yang dapat membantu penyerapan zat gizi dalam tubuh.

Contoh:

- Nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral;
- Sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein;
- Ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori.
- Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna.

**“ Sediakan makanan padat gizi dan beragam setiap kali anak makan “**

❖ **Fungsi Zat Gizi**

<b>Zat gizi</b>	<b>Fungsi</b>	<b>Sumber makanan</b>
Karbohidrat	- Menyebabkan rasa kenyang	Beras/ nasi, jagung, kentang, ubi, roti, mie



Zat gizi	Fungsi	Sumber makanan
	- Menghasil tenaga	
Lemak	- Sebagai tambahan tenaga - Membantu penyerapan vitamin A, D, E, K	Minyak, margarin/mentega, kacang-kacangan
Protein	- Pertumbuhan dan perkembangan anak	Protein hewani: Daging sapi, daging ayam, ikan, seafood, telur, hati ayam, susu  Protein nabati: Tempe, tahu, dan kacang-kacangan lain
Vitamin A	- Meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit - Kesehatan mata	Hati ayam, kuning telur.  Sayur berdaun hijau seperti bayam, wortel



Zat gizi	Fungsi	Sumber makanan
	- Anti oksidan	
Vitamin B kompleks	- Membantu proses metabolisme dalam tubuh	Kacang-kacangan, daging sapi, daging ayam, susu, telur
Vitamin C	- Meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit - Membantu penyerapan zat besi - Anti oksidan	Jeruk, brokoli, bayam, tomat
Vitamin D	Pembentukan pertumbuhan tulang dan gigi	Kuning telur, ikan tuna, daging sapi, jamur
Vitamin E	- Meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit - Antioksidan	Alpukat, kacang-kacangan



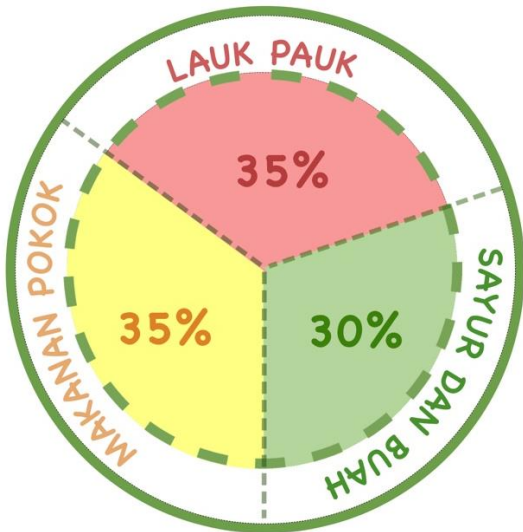
<b>Zat gizi</b>	<b>Fungsi</b>	<b>Sumber makanan</b>
Vitamin K	Mempercepat penyembuhan luka	Kembang kol, pir, anggur, kubis
Zat Besi	- Mencegah anemia  - Pembentukan sel darah merah	Daging merah, hati ayam
Seng	- Mempercepat penyembuhan dari diare  - Meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit	Seafood, kerang
Kalsium	Pertumbuhan tulang dan gigi	Susu, kuning telur, ikan teri (ikan yang dimakan dengan tulangnya)
Asam folat	Mencegah anemia	Brokoli, bayam, kacang-kacangan



## 2. Isi Piringku

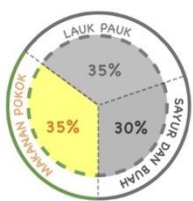
Isi Piringku merupakan panduan makan dalam **SAJIAN SETIAP KALI MAKAN**, misalnya saat sarapan, makan siang, atau makan malam. Panduan ini divisualisasikan dalam bentuk piring bulat yang di dalamnya memuat persentase tiap jenis makanan dalam sekali makan. Visual **Isi Piringku balita** menunjukkan anjuran makan sehat untuk balita, yaitu dengan proporsi dalam piring **35% makanan pokok, 35% lauk pauk (lauk hewani dan lauk nabati), serta 30% sayur dan buah.**

Isi Piringku untuk anak balita berbeda dengan dewasa. Isi Piringku dewasa yang proporsinya adalah separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Perbedaan ini dikarenakan saat masa balita atau **anak prasekolah masih membutuhkan protein yang tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan**, sehingga proporsi lauk pauk (utamanya lauk hewani, seperti daging sapi, ayam, telur, dll.) dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan proporsi sayuran dan buah.

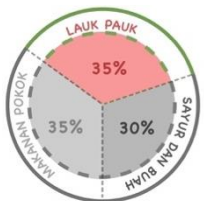


Gambar 8 Isi Piringku Balita

**a. Makan Pokok**

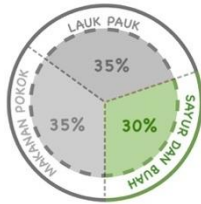


**b. Lauk Pauk**





### c. Sayur dan Buah




### C. Tips Anak Makan Bergizi

#### 1. Mengonsumsi makanan yang beragam setiap kali makan

- Nasi, umbi-umbian, biji-bijian
- Kacang-kacangan, tempe, tahu
- Protein hewani, seperti daging merah, daging unggas, hati, ikan, seafood.
- Telur
- Susu dan olahan susu
- Sayur atau buah yang kaya akan vitamin A (berwarna merah/ oranye)
- Sayur atau buah lainnya

#### 2. Pemberian makan anak memenuhi anjuran frekuensi, yaitu:

- Makan utama 3 kali sehari
- Makan selingan 2-3 kali sehari

- 
3. **Mengonsumsi makanan yang padat gizi atau memiliki densitas energi yang tinggi**, yaitu makanan dikonsumsi dengan jumlah sedikit namun memiliki kandungan zat gizi yang tinggi yang bermanfaat untuk tumbuh kembang anak.

Contoh makanan yang padat gizi: beberapa makanan yang kaya zat besi, kalsium, dan seng meliputi daging merah, hati ayam, ikan, tempe/ tahu, dll


4. **Pilih makanan selingan yang padat gizi, yaitu mengandung protein, vitamin, dan mineral.**

Biasakan membaca label pangan apabila membeli makanan dalam kemasan.


5. **Menjaga kebersihan baik saat menyiapkan makanan, menyimpan makanan, hingga saat memberikan makan anak.**

#### Contoh Porsi Makan Anak Balita

Jenis/ kelompok makanan	Porsi per kali makan		
	6-12 bulan	1-3 tahun	4-6 tahun
<b>Nasi</b>	15-50 gram (1,5-5 sdm)	100 gram/ 1 centong	150 gram/ 1 centong
<b>Sayuran</b>	20 gram	50 gram	100 gram
<b>Buah</b>	½ buah sedang (25 gram)	1 buah sedang (50 gram)	1 buah sedang (50 gram)



Jenis/ kelompok makanan	Porsi per kali makan		
	6-12 bulan	1-3 tahun	4-6 tahun
<b>Protein nabati</b>	1 potong kecil (10 gram)	1 potong sedang (25 gram)	2 potong sedang (25 gram)
<b>Protein hewani</b>	1 potong kecil (10-20 gram)	½ potong sedang atau ¼ ekor ikan (20 gram)	1 potong sedang atau 1/3 ekor ikan (40 gram)
<b>Susu</b>	-	70 cc (1/3 gelas)	70 cc (1/3 gelas)
<b>ASI</b>	Dilanjutkan sampai 2 tahun	Dilanjutkan sampai 2 tahun	-
<b>Minyak</b>	5 gram (1 sdt)	5 gram (1 sdt)	10 gram (2 sdt)
<b>Gula</b>	-	8 gram (1/4 sdm)	8 gram (1/4 sdm)



## D. Masalah Makan pada Anak Prasekolah

### Pilih-pilih makanan (*picky eater*)

#### Penyebab:

- Anak sudah mengalami perkembangan pada selera makan, terdapat kecenderungan mulai menyukai makanan atau rasa tertentu
- Makanan kurang bervariasi, sehingga anak mudah bosan
- Orang tua cenderung memiliki kebiasaan memilih-milih makanan, sehingga anak mengikuti

#### Solusi:


- Tetap menawarkan jenis makanan lain dengan tidak memaksa
- Kenalkan makanan baru secara berulang, sehingga anak mulai terbiasa dan bisa menerima
- Perkenalkan makanan baru dengan makanan kesukaannya secara bersamaan
- Variasikan pengolahan bahan makanan yang tidak disukai



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Sajikan makanan dengan menarik (warna dan bentuk)</li></ul>
<p><b>Susah makan atau makan hanya sedikit</b></p>	<p><b>Penyebab:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Masalah psikologis, salah satunya karena orangtua selalu memaksakan anak untuk makan</li><li>○ Memberikan makanan selingan atau susu mendekati waktu makan</li><li>○ Anak mencoba makanan baru atau rasa baru yang asing</li><li>○ Bosan dengan makanan yang diberikan</li><li>○ Suasana makan yang kurang mendukung atau kurang menyenangkan</li><li>○ Anak sedang sakit sehingga nafsu makan menurun</li></ul> <p><b>Solusi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Kenali tanda anak lapar</li><li>○ Ciptakan suasana makan yang tenang dan minim gangguan</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Terapkan <i>responsive feeding</i> (kontak mata dengan anak saat makan, tidak memaksa anak)</li><li>○ beri makan dengan sabar, tidak terburu-buru</li><li>○ Jika anak marah dan menolak makan sampai 30 menit, tawarkan kembali 2-3 jam kemudian tanpa memberi jajan atau susu pada waktu tersebut</li><li>○ Tawarkan porsi kecil, namun sering.</li></ul>
<p><b>Anak hanya mau makan jajan</b></p>	<p><b>Solusi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ibu harus memahami bahawa anak meminta jajan karena lapar</li><li>○ Perlahan ajarkan anak makan sesuai jadwal</li><li>○ Tidak memberikan jajan sebagai hadiah</li></ul>



## E. Menciptakan Suasana Makan yang Menyenangkan

1. Posisi anak saat makan nyaman
2. Kontak mata dengan anak, ceritakan manfaat makanan yang sedang dimakan
3. Sabar dan tidak terburu-buru
4. Ajak makan bersama keluarga, orang tua memberikan contoh yang baik untuk makan beragam
5. Makan dengan teman sebaya biasanya membuat anak makan lebih banyak
6. Alat makan yang menarik
7. Saat persiapan atau memasak anak dilibatkan

**“Memberi makan anak perlu kesabaran dan ciptakan suasana yang menyenangkan”**



**BAB**

**3**



**PHBS DI  
LINGKUNGAN  
PAUD**







## **A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

Merupakan perilaku atau kebiasaan yang didasarkan atas kesadaran seseorang atau sekelompok masyarakat untuk berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS juga mencakup kesadaran masyarakat untuk mencegah penyakit, serta menjaga lingkungan. Perilaku tersebut dapat dilakukan di beberapa bidang atau tatanan seperti tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, ditempat kerja atau perusahaan, tempat dan fasilitas umum, serta di pelayanan kesehatan sesuai dengan kondisi yang ditemui.

## **B. Kebersihan dan Kesehatan Diri**

Kebersihan dan kesehatan diri adalah sebuah tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan seseorang. Adapun tujuan dari menjaga kebersihan dan kesehatan diri adalah dapat mempertahankan perawatan diri, terlatih untuk hidup sehat/bersih, pencegahan penyakit.

Contoh kegiatan kebersihan dan kesehatan diri :

### 1. Kebersihan Seluruh Badan dengan Mandi

Mandi merupakan aktivitas rutin yang dilakukan oleh setiap orang untuk membersihkan diri. Mandi sebaiknya dilakukan anak sehari 2 kali.



Manfaat mandi :

- a. Mandi dan keramas membuat tubuh dan rambut kita bersih dari kotoran, debu dan keringat, setelah kita beraktivitas.
- b. Membuat peredaran darah di tubuh dan kepala menjadi lancar dan membuat kita semakin santai setelah beraktivitas.
- c. Membuat tubuh menjadi rileks

### 2. Kebersihan dan Kesehatan Telinga

Telinga harus dibersihkan karena memiliki kotoran telinga yang disebut serumen berupa gumpalan lunak yang diproduksi secara alami.

#### a. Bersihkan Telinga dengan Benar

Saat membersihkan telinga, ada baiknya untuk



membersihkan pada bagian luar atau daun telinga saja.

**b. Hindari penggunaan *cotton bud***

Membersihkan telinga dengan *cotton bud* bisa membuat kotoran telinga terdorong ke bagian dalam telinga, sehingga membuatnya semakin masuk ke dalam dan mengendap.

**c. Jaga Telinga Agar Tetap Kering**



**3. Kebersihan dan Kesehatan Hidung**

Selain berfungsi sebagai alat pernafasan dan penciuman, hidung juga menjadi jalur pertahanan pertama dalam mencegah serta melawan bakteri dan racun di udara yang kita hirup.

Jika hidung anak bermasalah, akan terjadi gangguan di saluran pernapasan yang dapat menimbulkan penyakit, menghambat fungsi indra penciuman, serta mengganggu aktivitas

anak sehari-hari dan pada saat anak istirahat tidur.



#### 4. Kebersihan dan Kesehatan Gigi dan Mulut

Menurut WHO, menggosok gigi menggunakan pasta gigi berfluoride dapat mencegah gigi berlubang. Gigi berlubang dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang, gigi berlubang juga dapat berpengaruh pada pola tidur anak, konsentrasi, dan mengganggu aktivitas anak.

Cara menjaga kebersihan gigi anak:

- Sikat gigi 2x sehari, pagi hari dan malam hari sebelum tidur.
- Biasakan anak untuk membersihkan lidah pada saat sikat gigi.

- c. Sikat gigi setelah makan makanan yang manis, seperti permen, coklat, dan es krim.
- d. Bawalah anak ke dokter gigi untuk pemeriksaan rutin setiap 6 bulan



## 5. Kebersihan dan Kesehatan Tangan dan Kuku

Cuci tangan harus menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir karena :

- a. Sabun dapat membersihkan kotoran dan kuman, tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan;
- b. Air mengalir untuk membilas busa sabun beserta kotoran dan kuman yang ada di dalamnya;
- c. Kuku yang kotor menyimpan banyak kuman penyakit dan telur cacing yang dapat masuk ke

dalam tubuh melalui makanan yang dikonsumsi;

- d. Memotong kuku dapat mencegah menempelnya kuman dan telur cacing di sela-sela kuku.

**Apa yang dapat diajarkan pada anak?**

- 1** Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
- 2** Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
- 3** Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
- 4** Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
- 5** Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
- 6** Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air jernih dan keringkan

**60**  
Detik

## Kapan harus cuci tangan?




## 6. Kebersihan Tubuh Setelah Buang Air Besar (BAB) dan Air Kecil (BAK)

BAB dan BAK adalah proses pembuangan kotoran dalam tubuh. Setelah BAB dan BAK hendaknya membersihkan area pembuangan dengan air dan mencuci tangan dengan sabun setelahnya. Hal ini dilakukan untuk menghindari penyebaran infeksi bakteri dan dapat menyebabkan penyakit lainnya.

**Setelah BAB**, ajari anak : Cebok menggunakan sabun dan air yang bersih dari arah depan ke belakang.

**Setelah BAK**, ajari anak :

- a. Laki-laki: Membersihkan ujung penis dan area di dalam kulit kulup secara lembut dengan air yang bersih tanpa menggunakan sabun, karena sisa air kencing yang menempel bisa menjadi sarang kuman.
- b. Perempuan : Membersihkan bagian luar vagina dengan air bersih, karena bagian dalam



vagina memiliki kemampuan untuk membersihkan sendiri. Mencuci dari bagian depan ke belakang adalah prinsip yang juga harus diajarkan. Cara ini untuk mencegah kuman dari dubur masuk ke dalam vagina.

Disarankan ketika celana dalam terasa lembab sebaiknya mengganti dengan yang baru untuk menjaga area kelamin agar tidak lembab yang dapat memicu infeksi/ jamur.

## **7. Pakai Masker**

Memakai masker dapat mengurangi droplet (tetesan kecil dari saluran pernapasan), droplet dapat melayang ke udara pada saat berbicara, batuk, bersin, berteriak, atau bernyanyi. Hal ini dapat menyebabkan penularan jika seseorang sedang terkena penyakit.

## **8. Jaga Jarak**

Dalam situasi COVID-19 salah satu cara untuk memutus mata rantai penyebaran virus adalah dengan menjaga jarak sekitar 1,5 meter. Sekolah dapat melakukan beberapa upaya untuk memutus mata rantai penyebaran seperti pembatasan jumlah kelompok belajar, mengatur jadwal siswa dengan cara shif, mengatur jarak meja dan kursi, menjaga ventilasi ruang kelas dengan baik, membawa bekal (makan dan minum) dari rumah, membawa *hand sanitizer*. Memberi tanda X sebagai tanda untuk menjaga





jarak diarea tempat berkumpul atau mengantri seperti kantin dan tempat cuci tangan.

## **9. Minum Obat Cacing Berkala**

Anak usia sekolah menjadi orang yang rentan terhadap penyakit cacingan. Jika hal ini tidak ditangani dapat menyebabkan penyakit anemia, masalah pencernaan (diare, mual, muntah) hingga penurunan berat badan. Untuk mencegah masalah penyakit tersebut perlu digerakkan perilaku hidup bersih dan minum obat cacing setiap 6 bulan sekali.

## **10. Lakukan Aktivitas Fisik Teratur**

Aktivitas fisik dapat memberikan banyak manfaat untuk tubuh. Selain untuk meningkatkan kebugaran juga bermanfaat untuk kesehatan yang lain seperti menstabilkan tekanan darah, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi jantung paru dan otot. Menurut WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan untuk anak usia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit/hari dengan aktivitas fisik yang sedang hingga berat.

## **11. Konsumsi Makanan yang Sehat, Bergizi, dan Aman**

Makanan yang sehat, bergizi, dan aman sangat dibutuhkan sebagai sumber energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga kesehatan. Mencapai gizi



seimbang perlu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, terbiasa berperilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan selalu memantau berat badan secara teratur.

### **C. PHBS di Sekolah**

PHBS di sekolah adalah kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan yang sekolah sehat.

#### **1. Gunakan Tempat Sampah**

Pastikan letakkan sampah diluar kelas dan tertutup. Letakkan tempat sampah diberbagai titik seperti luar kelas, kantin, toilet dan lokasi yang strategis. Membiasakan membuang sampah pada tempat menurut kategorinya. Misal sampah organik dibuang ditempat sampah yang bertuliskan organik dan seterusnya. Warna tempat sampah juga sebaiknya dibedakan untuk membedakan katerogi sampah organik, anorganik, dan B3 (Bahan Beracun dan Berbahaya).

#### **2. Jaga Kebersihan Jamban**

Jumlah jamban disekolah harus disesuaikan dengan rasio siswa dan seluruh warga sekolah.Kebersihan jamban menjadi penting untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan. Oleh sebab itu,sekolah perlu menggerakan



seluruh warga sekolah untuk menjaga kebersihan jamban.

Tanggung jawab yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan jamban antara lain :

- a. Mengecek ketersediaan air dan mengganti
- b. Memastikan kualitas kebersihan dengan memfasilitasi sanitasi sekolah yang bersih
- c. Segera memperbaiki kerusakan
- d. Memastikan seluruh warga sekolah sudah dilakukan ,dan sumber daya untuk pembersih tersedia


### **3. Gunakan Air Bersih**

Peran air bersih sangat dibutuhkan untuk keperluan sanitasi, mencuci tangan, keperluan BAK, dan BAB.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adair, L. S., Fall, C. H. D., Osmond, C., Stein, A. D., Martorell, R., Ramirez-Zea, M., Sachdev, H. S., Dahly, D. L., Bas, I., Norris, S. A., Micklesfield, L., Hallal, P., & Victora, C. G. 2013. "Associations of linear growth and relative weight gain during early life with adult health and human capital in countries of low and middle income: Findings from five birth cohort studies". *The Lancet*, 382(9891), 525-534.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60103-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60103-8)
- Dewey, K. G., & Begum, K. 2011. "Long-term consequences of stunting in early life". *Maternal and Child Nutrition*, 7 (Suppl 3), 5-18.  
<https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Kemenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41 Tahun 2014
- Kemenkes RI. 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2015. Petunjuk teknis penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di satuan PAUD. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini



Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L. (2011) Krause's Food & the Nutrition Care Process. 13th ed. Elsevier.

Vonaesch, P., Tondeur, L., Breurec, S., Bata, P., Nguyen, L. B. L., Frank, T., Farra, A., Rafai, C., Giles-Vernick, T., Gody, J. C., Gouandjika-Vasilache, I., Sansonetti, P., & Vray, M. 2017. "Factors associated with stunting in healthy children aged 5 years and less living in Bangui". PLoS ONE, 12(8).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182363>

WHO. 2006. WHO Child Growth Standards based on length/height, weight and age. Acta Paediatrica (Oslo, Norway : 1992). Supplement, 450, 76-85.

## TENTANG PENULIS

### **Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.**



Penulis adalah salah satu dosen dari Prodi Gizi, FIKES, Universitas Alma Ata. Penulis lahir di Malang pada 26 Desember 1994. Penulis menjalani program S-1 Gizi Kesehatan di Universitas Brawijaya dan program S-2 di Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKKMK, Universitas Gadjah

Mada.

Penulis mengajar mata kuliah Maternal and Child Nutrition dan Nutrition Program Planning. Penulis aktif melakukan riset di bidang gizi masyarakat dengan spesifikasi terhadap masalah gizi pada anak, serta penelitian yang terkait dengan masalah stunting.

**Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.**



Penulis merupakan dosen dari Prodi Gizi, FIKES, Universitas Alma Ata. Penulis lahir di Bandung pada 10 Maret 1986. Penulis menjalani program S-1 Gizi Kesehatan di Universitas Gadjah Mada dan program S-

2 di Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKKMK, Universitas Gadjah Mada.

Mata kuliah yang diampu oleh penulis adalah Principle of Nutrition, Critical Thinking of Nutrition, dan Maternal and Child Nutrition. Penulis banyak melakukan penelitian di bidang gizi masyarakat khususnya terkait dengan gizi anak prasekolah.

**Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.**



Penulis adalah salah satu dosen Prodi S1 PGSD Universitas Alma Ata. Penulis lahir di Kebumen pada 03 Agustus 1986. Saat ini penulis masih menyelesaikan studinya di Program Doktorat Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri

Yogyakarta, Program Studi S3 Pendidikan Bahasa Indonesia.

Ketertarikan penulis dengan dunia anak tergambar pada mata kuliah yang diajarkan seperti Pengembangan Bahan Ajar Bahasa Indonesia SD berbasis karakter dan Pembelajaran Karakter Berbasis Sastra Anak. Penulis juga aktif melakukan riset yang berkaitan pendidikan dan problematika pembelajaran di sekolah dasar yang merefleksikan kecintaannya dengan dunia anak.